

**GIYOHVANDLIKNI OLDINI OLIISHDA VALEOLOGIK
YONDASHUVLAR**

1-son Respublika Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat salomtligi texnikumi

2-Umumkasbiy modular kafedra o'qituvchisi

Raximova Miyassar Radjabovna

Annotatsiya: Giyohmandlik-bu narkamaniya ham deb ataladi. Giyohvandlik asosan narko'tik moddalarga ruju qo'yish, o'rganib qolish orqali yuzaga keladi. Giyohvandlik insonning ruhiyatiga juda katta tasir qiladi. Giyohvandlikda o'zini to'xtatib bo'lmaydigan darajada istemol qilishga moyil bolib qoladi. Giyohvandlikka asosan irodasi past ruhiyatida siqilish ezilish bo'lgan yoshlar orasida ko'p uchraydi. Giyohvandlik – u tasodifiy yoki biror holat emas. Uni yo'qotish uchun, avvalo nimaligini tushunish, tushuntirish, sabablarini bilish kerak. Uning keltirib chiqaradigan oqibatlarini ob'ektiv – xolisona xal qilgandagina oldini olish va unga qarshi kurashishlarni olib borish mumkin.

Giyohvandlikni oldini olishda hozirda valeologiya, psixologiya fanlari o'smirlarni dars rejalariga kiritilgan bo'lib bu fan orqali yoshlar narkamaniya giyohvandlik nima ekanligini uning oqibatlari nimalarga olib kelishini mukammal ravishda o'rganib oladilar, bundan asosiy maqsad giyohvandlikni oldini olishga qaratilgan.

Valeologiya lotincha “valeo” so'zidan olingan bo'lib “Assalom alekum” degan ma'noni anglatadi. Valeologiya salomatlik haqidagi fan hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Narkamaniya, giyohvandlik, valeo, valeologiya, individual,

Аннотация: Наркоманию также называют наркоманией. Наркомания развивается преимущественно через привыкание и зависимость. Наркомания оказывает сильное влияние на психику человека. При наркотической зависимости человек становится склонным к неконтролируемому потреблению наркотиков. Наркомания часто встречается у молодых людей со слабой волей и депрессией. Наркомания — это не случайность и не состояние.



Чтобы избавиться от неё, необходимо сначала понять, что это такое, объяснить её и знать её причины. Только объективно и объективно устраняя последствия, можно предотвратить её и бороться с ней.

Для профилактики наркомании валеология и психология в настоящее время включены в учебную программу для подростков, и благодаря этой науке молодые люди могут в совершенстве усвоить, что такое наркомания, каковы её последствия и каковы её последствия, главная цель которых — профилактика наркомании.

Валеология происходит от латинского слова «valeo», что означает «мир вам». Валеология — это наука о здоровье.

Ключевые слова: Наркомания, наркомания, валео, валеология, индивидуум

Abstract: Drug addiction is also called narkamania. Drug addiction occurs mainly through addiction and addiction. Drug addiction has a great impact on a person's psyche. In drug addiction, one becomes prone to consuming drugs to an uncontrollable extent. Drug addiction is often found among young people who have low willpower and are depressed. Drug addiction is not an accident or a condition. To get rid of it, you must first understand what it is, explain it, and know its causes. Only when the consequences it causes are objectively and objectively addressed can it be prevented and fought against.

In order to prevent drug addiction, valeology and psychology are currently included in the curriculum for adolescents, and through this science, young people can perfectly learn what drug addiction is, what its consequences are, and what its consequences are, the main goal of which is to prevent drug addiction.

Valeology is derived from the Latin word "valeo", which means "Peace be upon you". Valeology is the science of health.

Key words: Drug addiction, drug addiction, valeo, valeology, individual



Giyohvandlikni oldini olishda zamonaviy valeologik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Valeologiya bu odamning individual salomatligi haqidagi fan bo'lib, odam organizmini, barcha to'qima va organlarini salomatligini saqlash, kasalliklarni oldini olish yollarini o'rgatuvchi fandır. Valeologiya meditsina emas, meditsina kasalliklarni davolasa valeologiya oldini oladi. Valeologia jismoniy tarbiya, genetika, pedagogika, psixologiya, ekologiya fanlarining dalillari asosida yuzaga kelgan. Talabalar zararli odatlarga o'rganib qolmasliklari uchun oilada, talabalar uyida, oliygohlarda ta'lim-tarbiya jarayonida ularni yaxshilikka undash, chekmaydigan, giyohvand moddalar iste'mol qilmaydigan qilib tarbiyalash zarur. O'spirin yigit yoki qizning kayf qilishga havas qilishi, tengqurlarining ta'siri, guruhlarga qo'shilib qolishi, oiladagi ayrim noxushliklar, yetishmovchiliklar, ishqiy muhabbatdagi ko'ngilsizliklar ularning narkoman bo'lib qolishidagi asosiy omillardir. Yosh yigit yoki qiz bolaning giyohvand bo'lib qolishi, avvalo, o'ziga, so'ng atrofdagilarga bog'liq. Narkoman bo'lib qolishning sabablari anchagina hisoblanadi. oliygohlarda ta'lim-tarbiyani qayta qurishda yoshlarni ma'naviy ma'rifiy jihatdan komil inson etib tarbiyalash muhim vazifa qilib qo'yilgan. Buning uchun valeologiya, psixologiya kabi darsliklar o'qitilib kelinmoqda.

FOYDALINGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. "Valeologiya asoslari" Tibbiyot fanlari doktori, professor SAYFIDDIN FAXRIDDIN o'g'li Falsafa fanlari doktori, professor QODIRJON RO'ZIEV, Toshkent-2007.
2. "Valeologiya asoslari" M. Turkmenov. Toshkent "Innovatsiya-Ziyo" 2020
3. "Valeologiya asoslari" F. SH. INOG'OMJONOVA. Toshkent -2013